

## Welche Fette für die Zubereitung - immer wieder ein Thema

Obwohl Fett mit 9 kcal pro Gramm der energiereichste Nährstoff ist, sollte er täglich verzehrt werden, da dem Körper mit Öl, Fett und Nüssen Vitamin E, essentielle Fettsäuren und bestimmte sekundäre pflanzliche Stoffe zugeführt werden. Täglich 2-3 Esslöffel (20-30g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich pro Tag 1 Portion (20-30g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Sparsam sollte Butter, Margarine oder Rahm verwendet werden (ca. 1 EL = 10g pro Tag/pro Person).

Doch welche Öle und Fette sollten für die Zubereitung verwendet werden?

Vor Jahren wurde fast ausschließlich Sonnenblumenöl und Margarine in der Küche verwendet. Doch nach neuen Erkenntnissen über die Öle haben sich die Empfehlungen verändert.

Ausschlaggebend für den gesundheitlichen Wert und die Verwendungsmöglichkeit der Fette und Öle ist deren Zusammensetzung und Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren.

Fette bestehen aus verschiedenen Fettsäuren. Es gibt gesättigte Fettsäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einige mehrfach ungesättigte Fettsäuren nennt man auch essentielle Fettsäuren, da sie für zahlreiche Funktionen des Organismus nötig sind und vom Körper nicht selber hergestellt werden können. Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören die Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. In einer ausgewogenen Ernährung ist das richtige Verhältnis dieser Fettsäuren wichtig, wobei Omega-3-Fettsäuren speziell zu beachten sind. Idealerweise bevorzugt man Öle mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Rapsöl, Nussöl, Sojaöl) und an einfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, High oleic Sonnenblumenöl).

**Hier eine Tabelle mit den Empfehlungen** (nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen) **für die Verwendung von Fetten und Ölen:**

	<b>Kalte Küche</b> Salatsaucen, kalte Saucen, zu gekochten Speisen	<b>Kochen bei mittleren Temperaturen</b> dämpfen, schmoren, kochen bei schwacher Hitze	<b>Kochen bei hohen Temperaturen</b> anbraten, braten, rösten, frittieren
natives Olivenöl oder natives Olivenöl extra, Rapsöl, Baumnussöl, Sojaöl	JA	NEIN	NEIN
raffiniertes Olivenöl, raffiniertes Rapsöl	JA	JA	NEIN
HOLL-Rapsöl <sup>3</sup> , HO-Sonnenblumenöl <sup>3</sup>	NEIN	JA	JA BIS HÖCHSTENS 190°C

Butter sollte nur als Streichfett sowie für Gebäck eingesetzt werden.

Für weitere labelspezifische Kriterien mit verbindlichem Charakter, siehe Kapitel 2, spezifischer Teil.

<sup>3</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= hoher Anteil an Ölsäure, tiefer Anteil an Linolensäure)

HO = high oleic (= hoher Anteil an Ölsäure)

Referenz:

*Fourchette verte, Kriterien des Labels, Tabelle Verwendung von Fetten und Ölen, Kriterien FV, SGE Öle, Fette, Nüsse*